

Sobremesas Bolos

Cheesecake de Fruta Fresca

30 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

230 g de granola
170 g de tâmaras sem caroço
20 g de sementes de chia
20 g de azeite
500 g de queijo creme
100 g de açúcar de coco
275 g de natas para bater
2 c. de sopa de sumo de limão
2 laranjas
1 kiwi
150 g de morangos
100 g de mirtilos

Informação nutricional

Energia	455,2 kcal	23%*
Proteínas	7,1 g	14%*
Lípidos	21,7 g	31%*
Hidratos de Carbono	44,3 g	17%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. No robot de cozinha, coloca a granola, as tâmaras sem caroço, as sementes de chia e o azeite.
2. Tritura até criar uma mistura homogénea, mas sem criar uma pasta.
3. Forma pequenas bolas com a mão e vai montando a base e as laterais de uma forma de tarteira uniformemente, pressionando a mistura contra a tarteira. Reserva no frio.

4 Na batedeira, em velocidade alta bate o queijo creme à temperatura ambiente com o açúcar de coco até obter uma mistura homogénea e cremosa. Reduz a velocidade da batedeira e vai acrescentando as natas bem frias. Aumenta a velocidade novamente e bate até formar picos firmes. Junta o sumo de limão e envolve. Distribui uniformemente pela base.

5 Leva ao frigorifico até que a mistura esteja firme, cerca de 4 horas.

6 Cobre com a fruta fatiada e serve.

7 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com água.